Les farines bio, savoureuses et bienfaisantes

Les céréales et les légumineuses sont essentielles à la santé de notre organisme, elles lui apportent l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement. Profitez de tous leurs bienfaits et offrez-vous une cure de vitalité en les découvrant sous la forme de farines originales et savoureuses.

Découvrez les trésors nutritionnels des farines bio :

- L'univers gourmand des nombreuses farines disponibles en bio
- Les caractéristiques et les intérêts nutritionnels de chacune
- Les conseils d'un médecin nutritionniste et les éclairages d'un minotier
- Des recettes salées et sucrées, avec ou sans gluten

Passionnée depuis toujours par la nutrition et les médecines douces, Estelle Guerven s'est spécialisée en alimentation saine et naturelle. Grande voyageuse, ayant toujours pour objectif d'allier gastronomie et santé, elle puise dans les différentes cultures du monde et s'inspire de recettes traditionnelles. Elle est l'auteur de « L'alimentation bio, source de vitalité et de jeunesse » et « Les produits cosmétiques au naturel », parus aux éditions Anagramme.

ISBN : 978-2-35035-100-1

9 782350 351001

8.90 €

Nature Gourmande & Bio

LA COLLECTION QUI RÉCONCILIE SANTÉ & GOURMANDISE

Nature Gourmande & Bio

Farines bio

Variez les plaisirs

Estelle Guerven

téines

mines

glucides complexes

minéraux

fibres

ANAGRAMME éditions

Estelle Guerven

Farines bio

Variez les plaisirs

ANAGRAMME
éditions

Remerciements

Je tiens à remercier Jean-Louis Dupuy, qui a très aimablement répondu à mes questions sur les farines biologiques.

Merci également à Caroline Jolivot, médecin nutritionniste, pour son intervention éclairée.

Crédits photos
Cadmium, PhotoAlto

Couverture et illustrations : Cadmium
http://cadmium.blogspirit.com

Collection (Nature Gourmande)
dirigée par Natacha Duhaut et Béatrice Thibault
Mise en page : Yamina Sadki

© 2007 ANAGRAMME éditions
Dépôt légal 1er trimestre 2007
ISBN 978-2-35035-100-1
Imprimé en France par Impression Design
F-92100 Boulogne - 33 (1) 46 20 57 57

Edité par ANAGRAMME éditions
48, rue des Ponts F-78290 Croissy sur Seine
33 (1) 39 76 99 43
info@anagramme-editions.fr
www.anagramme-editions.fr

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.
Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Sommaire

Introduction 4

Céréales bienfaitrices 6
Une multitude de bienfaits 8
Des aliments plusieurs fois millénaires 8
Les céréales raffinées 9
Les céréales transformées 9
Les céréales complètes, de meilleurs choix pour la santé 10
Un rôle protecteur 11
Quel index glycémique pour les céréales ? 12
Optez pour les farines biologiques 13
Décodez les « types » 14
Privilégiez les « farines de meules » 15
Le grain de sel de C. Jolivot, médecin nutritionniste 17

À la découverte de 16 farines biologiques 20
Douze farines de céréales 22
Amarante 22
Avoine 22
Blé 23
Épeautre 23
Kamut® 24
Maïs 24
Millet 25
Orge 26
Quinoa 27
Riz 27
Sarrasin 28
Seigle 29
Trois farines de légumineuses 30
Lentilles 30
Pois chiches 30
Soja 31
La farine d'un fruit 31
Châtaigne 31
L'éclairage d'un professionnel 32

Cuisiner avec les farines bio 34
Les « bonnes » matières grasses 36
Les crèmes et « laits » végétaux 36
L'eau, bien pure ! 37
Les sucres : pas n'importe lesquels 37
Le sel non raffiné 37

Recettes gourmandes 40
Deux recettes de base 42
Pâte brisée 42
Pâte à pizza 43
Le salé 45
Tourte à la farine de quinoa, à la courgette, à la tomate et au Parmesan 45
Beignets de courgette à la farine de pois chiches 46
Fougasse aux deux olives à la farine de blé 48
Quiche tomates, mozzarella, basilic aux farines d'épeautre et de quinoa 49
Tarte aux noix de Saint-Jacques à la farine bise 50
Cake au tofu et olives à la farine de kamut® 51
Velouté de potimarron au basilic à la farine de soja 52
Lasagnes d'endives aux farines de maïs et de blé 54
Velouté de poireaux aux farines de seigle et d'avoine 55
Tarte aux poireaux et au chèvre aux farines de riz et d'amarante et sa sauce au poivron 56
Panisse aux champignons de Paris à la farine de pois chiches 57
Blinis à la farine de lentilles 58
Galettes de sarrasin 59
Le sucré 60
Crumble pomme, banane, noix à la farine de maïs 60
Cake au thé vert et aux fruits rouges à la farine de petit épeautre 62
Tarte à la sève d'érable et fleur d'oranger aux farines d'avoine et d'orge 63
Crêpes à la farine de riz 64
Crêpes à la farine de châtaigne 65
Cookies à la farine de maïs, aux flocons d'avoine, aux raisins secs et au chocolat 66
Crêpes à la farine de millet 68
Gâteau léger aux poires aux farines d'orge et de petit épeautre 68
Tentation au chocolat à la farine de quinoa 69
Financiers à la farine de riz 70

Tables d'équivalences 71
Carnet d'adresses 71

Introduction

Amarante, orge, riz, avoine, millet, quinoa, kamut®, épeautre... Les céréales complètes mériteraient d'être plus souvent mises à l'honneur dans nos assiettes en raison des multiples qualités qu'elles possèdent. Véritables concentrés de vitalité, elles regorgent de protéines végétales, minéraux, vitamines, fibres, glucides complexes, et constituent de ce fait une excellente base dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Parmi les nombreuses variétés disponibles, certaines, très anciennes, connaissent actuellement un regain de popularité.

Pour s'évader des préparations traditionnelles, découvrir ou redécouvrir les céréales sous forme de farines est une façon originale, gourmande et festive de profiter de leurs bienfaits tout en laissant libre cours à l'imagination... Enrichissant encore le large éventail de produits céréaliers déjà disponible sur le marché, les farines de céréales se prêtent en effet à de nombreuses recettes : tartes, croquettes, quiches, pizzas, crêpes, cookies seront « revisités » dans des versions inhabituelles et occuperont une place de choix dans de délicieux repas pour régaler famille et amis, des plus petits aux plus grands.

Ce livre vous invite aussi à apprécier de savoureuses recettes à base de farines de légumineuses pour varier saveurs et plaisirs, et propose aussi des alternatives aux personnes intolérantes au gluten. Bienvenue dans l'univers des farines !

Céréales
bienfaitrices

Une multitude de bienfaits

Les céréales fournissent une part importante des protéines, glucides et nutriments dont l'organisme a besoin chaque jour. Complètes ou transformées, elles constituent un des piliers de l'équilibre alimentaire et sont une formidable source d'énergie pour l'entretien de la santé. Les adopter, c'est prendre de saines habitudes en découvrant ou redécouvrant les saveurs d'antan.

Des aliments plusieurs fois millénaires

Le blé, l'avoine, le maïs et le seigle furent, des siècles durant, les principales sources d'alimentation. Les historiens affirment que leur culture, déjà en vigueur sur tous les continents 4000 ans avant J.-C., produisait la nourriture de base des populations. Les céréales se retrouvent dans les traditions culinaires d'un certain nombre de pays tels l'Afrique noire pour le millet, la Chine et le Japon pour le riz, l'Italie pour les pâtes ou les pays nordiques pour les flocons d'avoine.

Appartenant pour la majorité d'entre elles à la famille des graminées, plusieurs variétés sont cultivées : le blé tendre ou froment, le blé dur, l'épeautre (une variété de blé), l'orge, l'avoine, le riz, le maïs, le seigle, le sarrasin, le millet, le sorgho, le triticale, l'engrain, le quinoa, l'amarante, le tef, le kamut®.

Les céréales peuvent être consommées sous forme de grains entiers – c'est le cas du riz –, ou utilisées après mouture.

Les céréales raffinées

Ce procédé d'épuration élimine l'écorce de la céréale, riche en nutriments, sauvegardant principalement l'amidon. C'est pourquoi, afin de préserver au mieux l'équilibre naturel des céréales, et dans le cadre d'une alimentation nutritive, il est conseillé de les consommer complètes le plus souvent possible.

Les céréales transformées

Comme toutes les matières premières, les céréales se retrouvent dans les produits de consommation courante sous des formes transformées. Les farines comme le blé et le seigle permettent de fabriquer le pain de boulangerie, le pain de mie, les biscottes, la pâtisserie, les biscuits etc. Le blé dur entre dans la préparation des semoules et des pâtes industrielles. Le riz, le blé tendre, l'avoine et le maïs, souvent associés à des fruits secs comme le raisin, la pomme, la noisette, l'amande, constituent les barres céréalières, les müeslis et céréales des petits-déjeuners, sans oublier les boissons fermentées dont, entre autres, la célèbre bière.

Les céréales complètes, de meilleurs choix pour la santé

Nos choix alimentaires ne nous conduisent pas toujours à privilégier les produits d'origine végétale ; ils devraient cependant représenter les apports dominants au sein d'une alimentation moderne, variée et équilibrée. À cet égard, les céréales complètes recèlent une variété de nutriments essentiels à notre équilibre. Elles constituent une excellente source d'énergie grâce aux hydrates de carbone, mais fournissent également des minéraux, des vitamines et des fibres.

Pauvres en lipides (1 à 5 %) mais riches en glucides complexes (60 à 70%), en protéines végétales (10% en moyenne), en vitamines du groupe B (B1, B2, B5, B6, PP), en acide folique (B9), en vitamine E (aux propriétés antioxydantes), en sels minéraux et oligoéléments (magnésium, fer, potassium) et en fibres, les céréales sont un concentré de bienfaits.

L'intérêt des fibres se trouve dans leur faculté à améliorer le transit, entretenir la flore intestinale et faciliter ainsi les échanges et fonctions du métabolisme, ce qui peut être bénéfique dans la prévention ou l'aide au traitement de diverses maladies.

Les aliments à base de céréales complètes représentent donc des sources importantes de nutriments et de phytoprotecteurs, lesquels font souvent défaut dans les habitudes alimentaires des Européens.

Un rôle protecteur

Accroître la variété et la disponibilité d'aliments à base de céréales complètes en encourageant chacun à en augmenter sa consommation pourrait avoir une portée salutaire sur la santé publique. En effet, le rôle protecteur qu'elles jouent contre plusieurs maladies, dont les coronaropathies, certains types de cancer et le diabète de type 2, est aujourd'hui scientifiquement attesté. Leur consommation a également une incidence heureuse sur le poids corporel des femmes d'âge mûr, par rapport à celles qui consomment des aliments céréaliers plus raffinés.

Constituées de trois parties (l'endosperme, le son et le germe), les céréales complètes permettent, par la conjugaison de ces trois éléments, de maintenir la bonne santé des artères et participent également à la réduction de certains cancers. Elles auraient des effets protecteurs contre les maladies cardiaques, contribueraient à maintenir un taux stable de sucre sanguin et permettraient de faire baisser la pression artérielle, diminuant ainsi les risques de souffrir des symptômes de maladies cardiovasculaires.

Par opposition, les céréales raffinées, dépouillées du son et du germe, sont privées de la majeure partie de leurs fibres et substances nutritives. Elles favorisent, en plus d'une élévation de la glycémie, la déminéralisation relative de l'organisme, exposant par la même occasion le système digestif à des désordres intestinaux comme la constipation, car l'amidon est véritablement une colle.

Adoptez la céréale attitude

D'après les nutritionnistes du Programme National Nutrition-Santé (PNNS), la consommation des céréales est en chute depuis maintenant plus d'un siècle. Un des objectifs du PNNS est de les réhabiliter dans nos habitudes et leur faire reprendre leur place au sein de nos menus. Ainsi ce programme recommande-t-il « d'augmenter la consommation de glucides complexes afin qu'ils contribuent à plus de 50% des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments source d'amidon, en réduisant de 25% la consommation actuelle des sucres simples, et en augmentant de 50% la consommation de fibres ». Les céréales complètes et leurs dérivés sont donc, plus que jamais, les bienvenus.
Du petit-déjeuner au dîner, la diversification des choix est aisément réalisable. En consommant les céréales sous forme de pétales, de müeslis, de grains soufflés, de pâtes fraîches, de pain (varier les types), de pâtes, de riz, de semoules et de farines, en s'inspirant des recettes du terroir et des cuisines d'ailleurs, il est facile, pour ne pas lasser les papilles, de rompre avec une routine culinaire ennuyeuse. Il est possible également de remplacer l'accompagnement d'une viande ou d'un poisson par des céréales oubliées comme l'épeautre, le millet ou l'orge, sans omettre que pour un bon équilibre, les céréales doivent être accompagnées de légumes lors du même repas.

Quel index glycémique pour les céréales ?

L'index glycémique (IG) est la valeur chiffrée donnée à un aliment glucidique, en fonction de sa capacité à élever le taux de sucre sanguin (glycémie) après son ingestion. Il se situe sur une échelle allant de 0 à 100.
Lorsque l'index glycémique dépasse 50, l'aliment est considéré comme hyperglycémiant car il entraîne une sécrétion importante de l'insuline et provoque le stockage du glucose excédentaire sous forme de triglycérides.
Pour avoir un ordre d'idée, le riz blanc étuvé, le pain blanc et les bananes sont classés hyperglycémiants, avec respectivement un IG de 85, 70 et 60. Parmi les aliments à faible IG, on retrouve les flocons d'avoine (40), les figues sèches (35), les haricots verts (30). Les aliments ne contenant pas de glucides comme les viandes et poissons ne sont pas concernés par cette classification.

Retenez que les produits à base de céréales complètes ont un index glycémique bas. Ils induisent une élévation modérée mais durable de la glycémie postprandiale, l'insulinémie est par conséquent moins élevée. Cet aspect est particulièrement important pour les diabétiques.

Optez pour les farines biologiques

La farine extraite des céréales de l'agriculture conventionnelle présente une concentration notable de produits chimiques contenus dans l'enveloppe du grain. En revanche, les farines biologiques, issues d'un mode de production excluant les engrais azotés, herbicides, fongicides et insecticides de synthèse, répondent à un cahier des charges bien précis. La qualité bio garantit, de plus, l'absence d'additifs (farine de fève, acide ascorbique etc.) qui pourraient être rajoutés à la farine.

Décodez les « types »

Les farines sont blutées graduellement pour donner, à chaque stade du tamisage, une finesse de mouture à laquelle correspond un « type ». Ce dernier est déterminé par une teneur en cendres résiduelles, c'est-à-dire ce qui reste de matière minérale après combustion sans flammes des farines dans une étuve à 800° pendant plusieurs heures.
Ainsi, une farine dont le taux de cendres est à peu près égal à 150 mg pour 100 g de mouture fraîche correspond à une farine dite « intégrale » type 150. Il s'agit, en l'occurrence, de la totalité du grain. Viennent ensuite les types 110, 80, 65, 55, 45. En agriculture biologique, il est rare de raffiner en deçà du type 65, car la farine est déminéralisée et ne présente donc plus d'équilibre nutritionnel.

Farines de blé Types	Appellations	Taux de protéines	Taux d'extraction	Minéraux en pourcentage
45	Farine pour pâtisserie	7%	67%	0,45%
55	Blanche	9%	75%	0,55%
65	Blanche	9%	78%	0,65%
80	Bise ou semi-complète	10%	80-85%	0,80%
110	Complète	10%	85-90%	1,10%
150	Intégrale	10%	90-98%	1,50%

Privilégiez les « farines de meules »

La mouture sur meule de pierre est une technique ancestrale qui consiste à écraser les grains entre deux énormes meules tournant en sens inverse l'une de l'autre. Ce procédé est le seul permettant de conserver l'intégralité des éléments du grain dans la mouture finale : l'amande, celle qui donne la farine, mais aussi et surtout le germe du grain et son assise protéique.

Une autre technique d'écrasement plus récente (qui supplanta la mouture sur meule entre la fin du XIX^{e} et le début du XX^{e} siècle) consiste à faire passer les grains entre une série de cylindres métalliques tournant à grande vitesse. Mais le dégagement de chaleur produit lors de cette opération peut éventuellement altérer le germe et son assise. Ce procédé est néanmoins celui encore majoritairement utilisé de nos jours. Plus rapide et plus rentable, il donne une farine facile à travailler par le boulanger mais nettement appauvrie. En effet, les farines de meules possèdent des teneurs en cendres systématiquement supérieures à celles qui sont obtenues à l'aide d'appareils à cylindres. Selon une étude comparative, les farines produites avec des appareils à cylindres à partir de blés conventionnels et les farines de meules issues de blés biologiques présentent des différences de composition minérales très significatives : une augmentation de 50 % pour le magnésium, et de 46 % pour le zinc en faveur de la filière biologique !

Faire sa farine soi-même, c'est possible

Des moulins à céréales à usage domestique existent sur le marché. Ils sont souvent équipés de moteurs puissants, fiables, efficaces et dotés de meules en corindon qui, d'après les constructeurs, fournissent une farine fine sans production de chaleur. Des réservoirs à grains en plastique ou acier inoxydable qualité alimentaire garantissent également une hygiène parfaite.
Moudre soi-même le grain permet de bénéficier d'une farine « vivante » que l'on ne peut trouver dans le commerce. La farine fraîchement moulue possède une qualité nutritive incontestable grâce à la vitalité des grains fraîchement écrasés. La saveur s'en trouve de surcroît renforcée.

Comment conserver sa farine « maison » ?

L'avantage de posséder un moulin à céréales chez soi réside dans le fait que l'on peut moudre la quantité de farine nécessaire au fur et à mesure des besoins ; on se dispensera donc d'en produire à l'avance. Cependant, une farine fraîchement moulue se conserve de préférence dans une boîte hermétique, à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

Le grain de sel de Caroline Jolivot, nutritionniste gourmet

Médecin nutritionniste, consultante et conférencière en alimentation biologique, *Carobio* comme on la surnomme, se donne pour mission d'enseigner à tous l'art de manger sain et gourmand, et de « vivre bio ».

Quelle place les céréales devraient-elles occuper dans le cadre de repas équilibrés ?

Selon le mode de vie, les besoins énergétiques (activité physique, cérébrale, stress, pratiques spirituelles...), la consommation des céréales peut être diverse et variable... Il faut s'inspirer du « régime méditerranéen », en adaptant les quantités et en privilégiant les variétés anciennes, sans trop de gluten (car nos intestins ne sont pas devenus hybrides !). Alternez les farines, les céréales en grains et les graines germées. La germination augmente en effet de façon spectaculaire la valeur nutritive des céréales.

Quel intérêt peut présenter la consommation de toutes sortes de farines ? Y a-t-il des associations intéressantes ?

En bio, nous avons effectivement la chance d'avoir un grand choix de farines : céréales, légumineuses, châtaignes, soja... Et les nouvelles arrivées d'Afrique : fonio ou tef, les futures vedettes de l'alimentation « sans gluten » ! Bientôt, vous découvrirez aussi le lupin, sans oublier les oléagineux transformables en poudre que l'on ajoute aux farines dans les recettes. On commence également à trouver des « poudres » de graines germées séchées, de haute valeur nutritionnelle.
En mélangeant différentes sortes de farines et en associant céréales et légumineuses, on obtient des plats nutritionnellement riches, équilibrés et complets. Tout y est : les acides aminés essentiels, les antioxydants, les minéraux, vitami-

nes et enzymes (biocatalyseurs)...avec un feu d'artifice de saveurs !
D'autre part, les intolérants au gluten et les « hypersensibles » (plus de 500.000 personnes en France...) ont désormais accès à une gamme de choix plus étendue et découvrent le plaisir de préparer des mets savoureux à partager en famille et entre amis !

La cuisson des farines dans les préparations culinaires altère-t-elle leur valeur nutritionnelle ?

Les vitamines B, les protéines et les minéraux sont peu altérés par la cuisson, ce qui n'est pas le cas des graisses et de la précieuse vitamine E, sensibles à la chaleur, qui sont contenues dans le germe des farines intégrales de blé. De temps à autre, on peut également consommer la farine crue fraîchement moulue, dans des préparations comme la « crème Budwig » du Dr Kousmine, en cure de détoxification et avec un prétrempage et un long salivage en bouche !

Est-il indispensable d'utiliser de la farine de qualité bio ?

Absolument ! Les pollutions (pesticides, etc.) sont générales dans les céréales conventionnelles et néfastes pour la santé humaine. La production biologique implique des garanties de qualité (mode de culture, mode de transformations, traçabilité des grains, commerce équitable...), permet des choix nutritionnels (farine intégrale, mouture particulière, farines sans gluten etc.), et des saveurs variées.

Les farines de céréales peuvent-elles être consommées par tous ?

Les farines doivent être choisies selon les goûts, envies et tolérances digestives. Pour certains, une fois par jour est suffisante, en petite quantité et sans gluten. Les farines complètes comme les grains complets ne sont pas à utiliser pour le jeune enfant, les fibres seraient trop irritantes. Le « petit épeautre » et le kamut® sont mieux tolérés par les intestins sensibles.
D'autre part, le pain complet au levain bio est une utilisation intéressante de la farine car l'acide phytique présent dans les céréales est réduit par le levain ; la cuisson permet une certaine digestibilité et le cœur du pain reste à une température inférieure à 100°C donc altère moins les graisses, vitamines et enzymes..

Les astuces de *CaroBio*

- Pour se régaler, être créatif et se faire plaisir en cuisinant sain et gourmand, il faut avoir un certain choix de farines de céréales chez soi et donner libre cours à son imagination en partant de recettes de base. Mais attention, ne stockez pas les farines plus d'un an, elle s'oxydent : placez-les dans un sac de congélation hermétique, au réfrigérateur quand vous partez en vacances ! L'idéal est de réaliser sa farine juste avant l'usage : de jolis moulins domestiques existent...ou le bon vieux moulin à café !

- Pour les « hypersensibles » et intolérants au gluten, il y a désormais tout un panel de nouvelles saveurs à découvrir et à partager (farines de pois chiches, lentilles, quinoa...). D'ailleurs, chacun aurait intérêt à faire de temps en temps des cures « sans gluten » pour reposer son immunité intestinale...

À la découverte de 16 farines biologiques

Douze farines de céréales

Amarante

Ancienne céréale des Indiens du Mexique, surnommée « blé des Incas », l'amarante est une petite graine à la saveur douce et épicée, riche en calcium et en lysine, un acide aminé rare dans les céréales. Elle est dépourvue de gluten, renferme un taux intéressant de protéines (16 à 18%), du phosphore, du fer, du potassium, du zinc et des vitamines B et de la vitamine E.
La farine d'amarante incorporée aux gâteaux, crêpes ou gaufres, leur confère une agréable saveur sucrée.

Avoine

Il existe plusieurs variétés de cette céréale originaire d'Asie que les Celtes et les Germains cultivaient déjà il y a 2000 ans. Nutritive, stimulante et échauffante, recommandée pour les sportifs, elle contient des vitamines B, du fer, du phosphore, du magnésium et manganèse.
L'avoine est réputée bénéfique pour le système digestif et le transit intestinal. Elle est riche en fibres solubles et insolubles qui contribuent à réduire le risque de maladies coronariennes et le taux de cholestérol sanguin. Elle contient notamment une fibre particulière, le **bêta-glucane** aux propriétés régulatrices sur la glycémie et le cholestérol. De plus, les protéines de l'avoine contiennent **du tryptophane** (acide aminé) qui participe à la production de sérotonine et mélatonine, substances bénéfiques pour le système nerveux.
L'avoine est riche en lipides, principalement constitués d'acides gras insaturés.
L'avoine est disponible sous forme de grains, de flocons et de farine. Les flocons d'avoine peuvent être de diverses grosseurs, laminés plus ou moins finement. Ajoutés aux soupes de légumes, ils en augmentent la valeur nutritive, l'épaississent et donnent du velouté. On peut également s'en servir pour confectionner des galettes, cookies et croquettes. La farine agrémente et enrichit les biscuits, les pains et les gâteaux.

Blé

Originaire de Mésopotamie, le blé est certainement, avec le riz et le maïs, une des céréales les plus consommées par l'homme. Sa consommation remonte à la plus haute Antiquité. On distingue le blé dur broyé en semoule et utilisé pour la fabrication de pâtes et de couscous, du blé tendre (froment) dont on tire la farine panifiable (pain, pizzas, viennoiseries). Le blé est riche en gluten, ce qui permet de confectionner des pâtes levées.

Épeautre

C'est l'ancêtre du blé consommé par les Gaulois. On en retrouve des traces jusqu'à 9000 ans avant J.-C. Il est déjà fait mention de cette céréale dans la Bible. Elle était également cultivée dans l'Égypte antique.
Grain rustique, longtemps oublié, l'épeautre est aujourd'hui réhabilité pour la qualité de ses protéines, et sa richesse nutritive. Sa composition en éléments minéraux est riche et équilibrée ; c'est une excellente source de magnésium (aux vertus anti-stress) et de phosphore. Il semblerait de plus que son gluten soit moins allergène et mieux supporté par les personnes intolérantes.
Il existe, en réalité, trois sortes d'épeautre. Les deux variétés commercialisées en France sont le grand épeautre, cultivé dans le nord de l'Europe (Ardennes belges, Allemagne, Suisse, Autriche), et le petit épeautre (ou engrain), cultivé dans les Alpes et en Provence. Ce dernier donne un grain tendre (qui peut être consommé tel quel comme le riz), avec des valeurs nutritives supérieures au grand épeautre. Il est notamment très riche en magnésium, en phosphore et en calcium et contient les huit acides aminés essentiels.

Le grand épeautre est plus ferme, moins savoureux, moins digeste. Sa farine est employée pour les mêmes usages que celle du blé ; elle sert à la confection de pain, pâtes, et autres biscuits.

Kamut®

Ancienne variété de blé dur dont la culture remonterait à l'Égypte ancienne. Le grain de kamut® est deux à trois fois plus gros que son cousin le blé dur, et contient 20 à 40 % de protéines en plus. C'est une céréale énergétique qui convient bien aux personnes actives. Riche en sélénium (oligoélément antioxydant qui protège des effets toxiques des métaux lourds), en magnésium et en zinc, c'est un excellent aliment anti-fatigue. Cultivé uniquement en agriculture biologique, le kamut® possède une délicieuse saveur de noix. Il est commercialisé sous forme de grains, flocons, pâtes, boulgour et farine. Cette dernière peut avantageusement remplacer la farine de blé.

Maïs

Céréale originaire d'Amérique centrale et introduite en Europe au XVI^{e} siècle, la semoule de maïs est la base de la célèbre polenta consommée traditionnellement dans le nord de l'Italie mais aussi en Savoie. Les tortillas (à ne pas confondre avec l'omelette espagnole), préparées avec de la farine, de l'eau et du sel, sont, quant à elles, consommées au Mexique et au Guatemala, en accompagnement des repas, ou servies avec des haricots noirs et des oignons. Pauvre en gluten, le maïs peut cependant se révéler allergène. Toujours exiger la qualité biologique garantie sans OGM.

Millet

Originaire d'Asie et d'Afrique où elle occupe encore une place de choix dans l'alimentation sous le nom de mil, cette petite graine est cultivée depuis les temps préhistoriques. Céréale à la saveur un peu particulière, reminéralisante, dépourvue de gluten, facile à digérer, riche en magnésium, phosphore, vitamines A, B2, B5, B8, silice et zinc, c'est la céréale la plus riche en vitamine A. Elle contient aussi de nombreux minéraux, dont certains rares et précieux (manganèse, zinc). On aurait intérêt, pour ces raisons, à la voir figurer plus souvent aux menus.

On peut se procurer des flocons de millet ; leur cuisson instantanée permet de les ajouter à une soupe (en fin de cuisson) ou de préparer facilement galettes et croquettes végétales. La farine, au goût un peu particulier, peut s'incorporer aux pâtes à tarte ou à crêpes.

Le millet brun complet est une variété sauvage provenant d'Inde de l'Est et qui fait partie des plus anciennes plantes cultivées. Riche en silicium, élément indispensable et charpente des tissus conjonctifs de la peau, il améliore la qualité des dents, des ongles et des cheveux et renforce le système immunitaire. Le millet brun complet est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes, les enfants en période de croissance, les convalescents, et les personnes âgées. Afin de préserver ses précieux éléments, on ne fait pas cuire le millet brun : on le saupoudre sur les aliments, dans les soupes et l'on peut aussi, comme le germe de blé et la levure de bière, le mélanger à des yaourts et des compotes.

Orge

L'orge, dont la culture remonte à la nuit des temps, est aussi mentionnée dans la Bible. Céréale aux multiples usages, elle entre dans la fabrication du malt qui compose la bière et le whisky.
De la même famille que le blé ou l'avoine, c'est une céréale très digeste. Mais les nutriments qu'elle contient étant plus nombreux près de l'enveloppe, la façon dont elle est décortiquée détermine sa valeur nutritive.
Dans le commerce, l'orge est disponible sous plusieurs formes : mondée, perlée, en flocons et en farine.
L'orge mondée est simplement débarrassée de son enveloppe extérieure et a pratiquement conservé tout le son. Ce grain est le plus intéressant car il a perdu très peu d'éléments nutritifs. L'orge perlée a supporté cinq ou six abrasions suivies d'une uniformisation pour obtenir des grains de la même grosseur et de la même forme. Le grain a perdu son germe ainsi qu'une certaine quantité de vitamines, de minéraux, de fibres, de matières grasses et de protéines.
Les flocons d'orge sont obtenus et utilisés comme les flocons d'avoine.
La farine d'orge est plus ou moins raffinée. Celle qui est produite à partir des grains entiers a une saveur de noix, elle est aussi plus foncée que la farine de blé complète.
L'orge contient des tocotriénols (une forme de vitamine E particulièrement bénéfique). Elle contient également des flavonols (substances antioxydantes), du phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, sélénium et des vitamines B1, B3, B6
Remarque : la farine d'orge est relativement stable et se conserve facilement dans un endroit sec et frais.

Quinoa

Cultivé en Amérique du Sud depuis plus de cinq mille ans, le quinoa, souvent considéré comme une céréale, est en réalité une plante herbacée.
Cette petite graine possède une pléiade de qualités : riche en protéines (plus que le blé), elle est exempte de gluten, affiche un bon index glycémique et fournit une énergie très douce qui se diffuse lentement dans l'organisme. Le quinoa renferme de nombreux minéraux, vitamines et micronutriments : fer, zinc, magnésium, manganèse, potassium, cuivre, calcium, vitamines B et E.
Le quinoa contient aussi une quantité notable d'*arginine*, acide aminé intervenant dans la libération d'hormone de croissance, ce qui a pour effet de produire de l'énergie en brûlant les graisses. La farine, au goût typique et prononcé, peut s'ajouter en petites quantités à diverses préparations ou s'utiliser seule pour les personnes intolérantes au gluten.

Riz

Le riz est la céréale la plus répandue dans le monde.
Cultivé depuis plus de 5000 ans, il en existe de nombreuses variétés adaptées à des régions climatiques et des milieux divers.
Il est considéré comme un aliment fondamental par de nombreuses populations du monde.
Pauvre en protéines, mais riche en sucres lents qui favorisent la stabilité du taux de glucose sanguin, le riz est une céréale particulièrement équilibrée, facile à assimiler, recommandée aux sédentaires, aux malades et aux convalescents ; il évite les « coups de pompe » et les fringales.
Le riz complet est riche en fibres, magnésium, vitamines B1, B3, B5, B6, B9, phosphore, sélénium, zinc. C'est une excellente source de manganèse qui agit comme cofacteur de plusieurs enzymes, facilitant une douzaine de différents processus métaboliques.

C'est dans le son du riz complet (la couche externe) que se trouvent de nombreuses substances nutritives et actives. Le son contient notamment un phytonutriment, l'*oryzanol*, qui freine la production de cholestérol. Les oryzanols sont une famille de composés phénoliques. Antioxydants, ils contribuent à prévenir les ulcères gastriques, à diminuer la tension artérielle et à protéger de certains cancers.
Le riz complet est exempt de gluten et de purines (substances dérivées de la dégradation de certaines protéines). C'est une source de *tocotriénol*, une des formes de vitamine E. La particularité du tocotriénol réside dans le fait qu'il pénètre la barrière cérébrale et protège les cellules du cerveau du radical peroxynitrate. Selon un certain nombre de publications récentes aux États-Unis, le tocotriénol semblerait être un antioxydant majeur et posséderait des propriétés spécifiques et complémentaires de celles des autres formes de vitamine E.
D'autres substances présentes dans le son de riz (comme la *lectine*, qui a démontré in vitro sa capacité à diminuer la croissance de cellules cancéreuses) pourraient également avoir des effets bénéfiques. La farine de riz se prête à de nombreuses et délicieuses préparations culinaires : crêpes, gâteaux, clafoutis, crèmes, sauces, petits pains...

Sarrasin

Également appelé blé noir, le sarrasin serait originaire d'Asie centrale. Bien qu'il soit considéré comme une céréale, c'est en réalité le fruit d'une plante appartenant à la même famille que l'oseille et la rhubarbe. Sa culture en France remonte au Moyen-Âge.
Les Japonais utilisent la farine de sarrasin dans l'élaboration de leurs sobas, et en Bretagne, elle est l'ingrédient principal et indispensable des fameuses galettes. Les grains grillés (kasha) consommés en Europe de l'Est possèdent une saveur prononcée et caractéristique.
Très digeste, le sarrasin aide à lutter contre le stress grâce à sa richesse en magnésium. C'est une céréale énergétique et nutritive recommandée aux personnes âgées, enfants et adolescents. Dépourvu de gluten, il est riche en polyphénols anti-inflammatoires et anti-oxydants dont la *rutine* qui renforce la paroi des vaisseaux sanguins, réduit la pression sanguine et participe à la prévention des hémorroïdes et des varices. Le sarrasin contient peu de matières grasses et une bonne partie d'entre elles (de type mono-insaturé) est utile dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Il est conseillé dans la diététique chinoise pour fortifier l'estomac et le pancréas.

Seigle

La farine de seigle est une excellente source de manganèse, oligoélément qui participe à différents processus métaboliques. Elle contient également du sélénium, antioxydant qui lutte contre les radicaux libres, et du phosphore. Vraisemblablement originaire d'Europe centrale, le seigle a été la céréale de base des pays de l'Est pendant des siècles, mais aussi des Celtes, des Gaulois et des Germains qui le consommaient sous forme de galettes. Céréale rustique adaptée aux terres pauvres et froides, le seigle a, de tout temps, fait partie du régime alimentaire des Finlandais. Il est riche en fibres qui joueraient un rôle bénéfique sur le métabolisme et sur la qualité des bactéries intestinales. Le seigle est aussi réputé bénéfique pour la circulation sanguine. La farine de seigle contient peu de gluten. Elle est disponible sur le marché sous quatre types : 70, 85, 130 et 170.

Trois farines de légumineuses

Lentilles

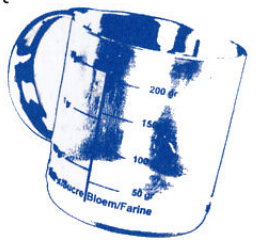
Originaire du Proche-Orient, elles faisaient déjà partie de l'alimentation des Égyptiens qui les consommaient sous forme de soupe. Brunes, blondes, vertes ou rouges, il en existe de nombreuses variétés.
Les lentilles sont très digestes, riches en acide folique (impliqué dans la multiplication cellulaire, le fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire), phosphore, fer, manganèse, cuivre, zinc, vitamine B1 et en fibres. Elles contiennent des antioxydants appartenant à la famille des flavonoïdes qui exerceraient une action favorable sur le cholestérol sanguin.
La farine de lentilles permet de réaliser potages, sauces, galettes végétales et enrichit la pâtisserie.

Pois chiches

Cette légumineuse originaire du Moyen-Orient apprécie les climats chauds et secs. Très populaire en Inde où on la consomme sous forme de galettes agrémentées de coriandre, d'oignons ou de piments hachés, sa culture se pratique également dans le Sud de la France. C'est l'ingrédient indispensable aux cuisines méditerranéennes : couscous, tajines, falafels libanais (boulettes frites), houmous (purée froide), panisse, socca niçoise etc.
Le pois chiche possède une teneur élevée en protéines, fibres et glucides assimilables. Il contient également du phosphore, potassium, manganèse, cuivre, magnésium, sélénium, vitamines B1, B2, B6, B9.
La farine se prête à toutes sortes de délicieuses préparations (croquettes, beignets, galettes...) et vient idéalement compléter les céréales.

Soja

Aliment de la cuisine traditionnelle chinoise, le soja n'est cultivé en France que depuis le début du XX^{e} siècle. Excellente source de protéines, de fer, de calcium, et de vitamines B, c'est un substitut à la viande et aux protéines animales dans les régimes végétariens.
La farine, dépourvue de gluten, à la saveur légèrement biscuitée, est obtenue à partir des fèves grillées et finement moulues. Elle peut être incorporée en petites quantités dans les préparations (par exemple 1/4 de farine de soja pour 3/4 de farine de blé, d'épeautre ou de kamut®).
La farine de soja complète doit être stockée au réfrigérateur et consommée rapidement.



La farine d'un fruit

Châtaigne

Fruit comestible du châtaignier particulièrement riche en glucides et en fibres, la châtaigne est un aliment énergétique et très nutritif recommandé aux enfants en période de croissance, aux convalescents, mais également en cas d'asthénie physique et intellectuelle.
Elle contient du potassium, magnésium, calcium, fer, à des taux appréciables et des oligoéléments tels que manganèse, cuivre, zinc, sélénium ainsi que de nombreuses vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B9). La farine de châtaigne permet d'enrichir les recettes de pâtes à crêpes ou à gâteaux et permet de donner de l'onctuosité aux soupes. Cette farine doit être conservée au frais et consommée rapidement.

L'éclairage d'un professionnel des farines bio

Spécialiste des farines biologiques depuis plus de 40 ans, la minoterie Dupuy-Couturier fournit des boulangers pâtissiers bio comme de grandes marques de l'alimentation biologique (Priméal).
Quatre questions à Jean-Louis Dupuy, président de la minoterie Dupuy-Couturier.

Qu'est-ce qui différencie une farine biologique d'une farine conventionnelle, en particulier pour ce qui concerne les procédés de fabrication ?

C'est la matière première – le grain – qui fait toute la différence, et non le procédé de fabrication. Que l'on écrase un grain de blé bio ou un grain non bio, le procédé est exactement le même. Cependant, selon qu'il s'agit d'une mouture sur meule de pierre ou par la technique des appareils à cylindres, la farine n'aura pas la même texture. La première technique sera employée dans la production des farines à l'ancienne et la seconde, dans la production de farines plus raffinées comme la bise ou la blanche.

Comment les qualités nutritionnelles (vitamines, minéraux, enzymes...) des grains sont-elles préservées de manière optimale ?

Les parties essentielles du grain de blé résident dans le germe et l'assise protéique (couche intermédiaire entre l'amande farineuse et l'enveloppe). Le principal indicateur de la qualité nutritionnelle d'une farine est le « type » ou « teneur en cendres » (éléments minéraux résiduels après passage de la farine dans un four à 900°). Plus le nombre est élevé, plus on se rapproche de l'intégralité du grain, le maximum étant de 150 pour le blé. La farine de type 80, ou farine bise, est donc privée de la presque moitié des nutriments contenus dans le grain.

En tant que minotiers, nous travaillons le blé, le seigle, les petit et grand épeautre et le kamut®. Je noterai au passage que la production de farine à partir de cette dernière céréale est surtout destinée aux consommateurs présentant des intolérances au gluten, car celui du kamut® n'aurait apparemment pas le caractère allergisant du gluten de blé.
Nous utilisons, quant à nous, un procédé particulier : le procédé Borsakovsky (la marque Borsa en est issue) qui consiste à récupérer l'assise protéique liée à la cellulose pour la réintégrer dans la farine et bénéficier ainsi du maximum des parties essentielles du grain de blé afin qu'elles soient assimilées par le corps humain.

Comment le consommateur doit-il conserver les farines pour préserver au mieux leurs qualités ?

Dans un endroit sec et frais. Le réfrigérateur peut être un moyen efficace contre le développement des mites qui peuvent se développer au sein des paquets de farine, surtout en été.

Quels conseils donneriez-vous pour utiliser au mieux les farines complètes dans les préparations ?

Il faut savoir que la présence des enveloppes au sein des farines complètes et intégrales freine le développement de la pâte lorsque l'on prépare une pâte levée. Par conséquent, la réalisation d'une brioche ou d'une génoise, par exemple, sera plus difficile avec ce genre de farine. Les résultats seront moins aléatoires lorsqu'il s'agira de faire des crêpes, des pâtes à tartes, etc.
Les pâtes levées nécessitent des farines plus épurées. On peut néanmoins incorporer de petites quantités de farines complètes ou intégrales à des farines plus blanches sans que cela ne nuise aux préparations culinaires. Tout est question de dosage.

Cuisiner avec les farines bio

Cinq ingrédients indispensables pour cuisiner vos farines biologiques

1. Les « bonnes » matières grasses

On peut remplacer les graisses animales par de la margarine végétale bio non hydrogénée (spéciale cuisson), de l'huile d'olive, de l'huile de palme, d'arachide, de pépins de raisin ou de sésame, qui supportent la cuisson et les hautes températures.

Connaissez-vous le ghee ?

Le beurre clarifié ou « ghee » (prononcer gui), bien qu'étant une graisse animale, a l'avantage de pouvoir chauffer sans brûler. On l'obtient en faisant fondre doucement le beurre frais (non salé et bio) et en écumant la mousse jaunâtre qui se forme à la surface. On filtre à travers un linge ou un papier alimentaire fin en prenant soin de laisser au fond de la casserole l'eau et les matières lactées du beurre, puis on laisse refroidir et se solidifier « l'huile » ainsi recueillie. Le ghee est dépourvu de lactose, ne rancit pas et ne s'abîme pas facilement. Dans la plupart des situations, la réfrigération n'est même pas nécessaire.
En Inde, où il est très utilisé, et selon la tradition ayurvédique, on lui attribue de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit...

2. Les crèmes et « laits » végétaux

Les boissons d'avoine, de riz, de soja, de noisette, d'amande (également appelées « laits » végétaux) et la crème de soja peuvent avantageusement remplacer le lait de vache ou la crème fraîche et se prêtent aux mêmes préparations. Ils sont exempts de lactose et de cholestérol. Ces ingrédients permettent de varier en apportant une touche saine et originale aux préparations.

3. L'eau, bien pure !

Privilégiez l'eau de source (type Mont Roucous) ou l'eau filtrée pour les recettes, les résultats n'en seront que meilleurs.

4. Les sucres : pas n'importe lesquels

Le sucre blanc raffiné provoque une augmentation brutale de la glycémie sanguine, accroît les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'obésité. Il « pompe » nos réserves de vitamines et minéraux, forçant l'organisme à puiser dans son « stock », ce qui entraîne à la longue des carences en calcium, magnésium et vitamines B.
Il est donc préférable d'utiliser le sucre de canne intégral, la sève d'érable ou de kitul, riches en minéraux et en micronutriments. Autres alternatives : les sirops d'orge, de riz, de blé ou d'agave qui, de surcroît, apporteront aux recettes leurs saveurs douces et parfumées.

5. Le sel non raffiné

Le sel de table raffiné est, par bien des aspects, comparable au sucre blanc : privé, lors de son raffinage, des minéraux et des oligoéléments nécessaires

à son assimilation par l'organisme, il devient du chlorure de sodium pur parfaitement impropre à la formation du sang. Et, à terme, c'est un poison pour le corps. En effet, le chlorure de sodium doit s'associer à d'autres éléments pour former un ensemble cohérent indispensable à l'assimilation par les cellules.
Il faut donc privilégier le sel non raffiné dans notre consommation courante, sans oublier que son absorption en excès est préjudiciable à l'organisme pour plusieurs raisons, dont la liste dépasserait le propos de ce livre. Nous pouvons cependant en retenir deux d'importance : l'hypertension artérielle et les affections rénales.

Quelques variétés de sel...

- Les sels gris de Guérande et de Noirmoutier sont des sels argileux intéressants pour leur richesse minérale.
- La fleur de sel, exempte d'argile, est un cristal riche en oligoéléments.
- Le sel de l'Himalaya est un élément préhistorique dont les qualités et l'équilibre indispensables à la vie ont été préservés ; le chlorure de sodium s'y trouve conjoint aux autres éléments nécessaires à son assimilation. On peut ainsi comprendre le potentiel de ce sel : la biodisponibilité de ses éléments est optimale et sans équivalent car le choc des continents à l'origine de l'Himalaya a transformé radicalement sa structure minérale et donné à ses minéraux et oligoéléments une forme organique (colloïdale ionisée) hautement assimilable par les cellules.

Recettes gourmandes

DEUX RECETTES DE BASE

Pâte brisée

Cette recette peut être réalisée en utilisant n'importe quelle farine. On pourra éventuellement composer des mélanges avec plusieurs sortes de farines, choisir des types plus ou moins élevés lorsqu'il s'agit de farine de blé et privilégier au besoin les compositions incluant des farines exemptes de gluten pour les personnes intolérantes.

Pour 500 g de pâte
Préparation : 10 minutes
Pause : 2 heures

350 g de farine
1 pincée de sel
150 g de matière grasse (margarine à pâtisserie, huiles, beurre clarifié [ghee]...)
1 œuf
5 cl d'eau

1. Battez l'œuf.
2. Mélangez la farine avec le sel. Ajoutez la matière grasse et sablez le tout. Faites un puits au centre.
3. Versez l'œuf et l'eau dans le puits et mélangez rapidement.
4. Rassemblez l'ensemble et fraisez plusieurs fois (pour fraiser il faut pousser la pâte devant soi avec la paume de la main en procédant par portions). Le fraisage sert à donner de la tenue à la pâte et à bien incorporer les morceaux de matières grasses concrètes (margarine, beurre ou ghee ramollis) à l'amalgame.
5. Formez une boule, couvrez et laissez reposer 2 h au frais avant utilisation.
6. Au bout de ce temps, laissez la pâte quelques instants à température ambiante avant d'aplatir au rouleau pour former les disques.

Pâte à pizza

Cette préparation est une pâte à pain et nécessite par conséquent d'être soumise à l'action de levain ou d'agent de fermentation panaire (levure de boulangerie). La farine de blé est donc celle qui est la plus couramment employée dans ce cas, à cause de sa teneur en gluten, ce dernier étant indispensable à la formation d'un réseau de texture favorisant la levée de la pâte.

Pour 250 g de pâte
Préparation : 15 minutes
Pause : 2 heures

250 g de farine de blé (bise ou complète), d'épeautre ou de kamut*
15 cl d'eau
1/2 sachet de levure de boulangerie déshydratée ou 1 cuillère à café de levain déshydraté (7,5 g)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou autre huile au choix
Sel de l'Himalaya

1. Mettez la farine dans un saladier. Ajoutez le sel et la levure (ou le levain). Mélangez.
2. Faites un puits et ajoutez l'eau puis l'huile. Malaxez et formez une boule. Travaillez vigoureusement la pâte pendant 10 minutes en la poussant

devant soi avec la paume de la main, en l'étirant et en l'abattant sur une planche à pâtisserie farinée jusqu'à ce qu'elle se détache des mains et de la planche.

3. Quand la pâte est devenue bien élastique et souple, formez une boule et déposez-la dans un bol fariné couvert d'un linge.
4. Laissez gonfler la pâte à l'abri des courants d'air dans un endroit tiède (24 – 25 °), pendant 2 heures jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
5. Écrasez la pâte avec les mains farinées, en l'étirant le plus possible (Pour réaliser plusieurs pizzas, diviser le pâton en morceaux égaux). Utilisez un rouleau à pâtisserie pour terminer le façonnage du disque de pâte (il doit avoir 1/2 cm d'épaisseur environ).
6. Placez le disque sur une plaque huilée en l'étirant encore légèrement vers les bords de façon à ce que la pâte soit un peu plus mince au centre. Garnir selon la recette choisie jusqu'à 2,5 cm du bord.

Tourte à la farine de quinoa, à la courgette, à la tomate et au parmesan (sans gluten)

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 35 minutes

500 g de pâte brisée à la farine de quinoa
500 g de courgettes
4 grosses tomates
100 g de parmesan râpé
10 feuilles de basilic hachées
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Lavez et taillez les courgettes en tranches assez fines sans les éplucher. Cuisez-les 10 minutes à la poêle dans l'huile d'olive. Égouttez-les sur du papier absorbant.
2. Plongez les tomates 10 secondes dans de l'eau bouillante, retirez la peau, puis coupez-les en tranches.
3. Étalez la pâte de manière à former deux grands ronds dont l'un doit être un peu plus petit que l'autre. Chemisez un moule à manqué avec le plus grand. Intercalez dedans, par couches successives, les courgettes, les tomates, le Parmesan et les feuilles de basilic assaisonné. Faites préchauffer le four à 180 - 200 °C (th. 6 - 7).

4. Arrosez le dessus d'huile d'olive. Couvrez avec l'autre rond de pâte, soudez les bords avec les doigts, badigeonnez le dessus d'huile d'olive. Percer un trou au centre et faites une cheminée avec une feuille de papier aluminium.
5. Faites cuire la tourte 20 à 25 minutes au four à 180 - 200 °C (th. 6 - 7). Laissez tiédir avant de servir.

Beignets de courgettes à la farine de pois chiches (sans gluten)

Pour 3/4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes

2 verres de farine de pois chiches
1 verre d'eau
Sel
2 pincées de cumin
1 cuillère à café de poudre à lever
1 courgette moyenne

1. Mélangez dans un saladier la farine de pois chiches, le sel, le cumin et la poudre à lever
2. Délayez le mélange en versant l'eau progressivement. La pâte doit être suffisamment épaisse pour un enrobage tenu.
3. Découpez des rondelles de courgettes d'un demi-centimètre d'épaisseur et incorporez-les à la pâte.
4. Prélevez une à une les rondelles de courgette enrobées de pâte et faites cuire environ 1 minute chaque face dans une poêle bien chaude préalablement huilée (il n'est pas absolument nécessaire d'immerger les beignets dans un bain d'huile, une fine couche d'huile suffit).

Fougasse aux deux olives à la farine de blé

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

500 g de pâte à pizza à la farine bise ou complète
150 g d'olives vertes
150 g d'olives noires
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Hachez grossièrement les olives. Faites chauffer le four à 180 ° (th. 6).
2. Formez deux grands disques de 1,5 cm d'épaisseur avec la pâte, puis répartissez les olives sur l'un deux, versez dessus les 3/4 de l'huile d'olive, assaisonnez, couvrez avec le deuxième disque, étalez légèrement au rouleau. Soudez les bords en les retournant sur le dessous, déposez la fougasse sur une plaque, laissez reposer 20 minutes.
3. Badigeonnez la fougasse avec le reste d'huile d'olive en la faisant bien pénétrer avec la main. Mettez la fougasse à cuire 15 minutes au four à 180 °C (th. 6).

Quiche tomates, mozzarella, basilic aux farines d'épeautre et de quinoa

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

250 g de pâte brisée aux farines d'épeautre et de quinoa en parts égales
4 belles tomates
125 g de mozzarella de bufflonne
1 bouquet de basilic frais
3 œufs
20 cl de crème fraîche
Sel, poivre

1. Étalez la pâte dans un moule à tarte.
2. Pelez les tomates en les plongeant, au besoin, de 10 à 20 sec dans l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Ôtez les pépins. Égouttez les tomates dans une passoire. Découpez-les en morceaux et garnissez le fond de tarte.
3. Coupez la mozzarella en dés et disposez-les sur les tomates. Lavez le basilic sous l'eau froide, épongez-le avec du papier absorbant, puis découpez-le finement. Parsemez-en les tomates et la mozzarella.
4. Battez les œufs entiers et la crème fraîche dans un saladier, salez, poivrez et versez le mélange sur la garniture.
5. Placez le moule dans le four et faites cuire à 200 °C (th. 7) pendant 40 minutes. Démoulez quand la température a baissé.

Tarte aux noix de Saint-Jacques à la farine bise

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

250 g de pâte brisée à la farine bise
3 blancs de poireau
18 noix de Saint-Jacques
4 cuillerées d'huile de sésame
30 cl de crème fraîche liquide (ou crème de soja)
3 œufs
2 pincées de noix de muscade moulue
Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
2. Coupez les blancs de poireau dans le sens de la longueur, lavez-les à l'eau courante. Égouttez et coupez en rondelles.
3. Versez l'huile dans une poêle, ajoutez les blancs de poireau et cuisez-les 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Salez et poivrez. Éliminez, si nécessaire, l'eau de cuisson qui ne s'est pas évaporée. Réservez.
4. Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec la crème liquide et la noix de muscade. Salez et poivrez.
5. Répartissez les noix de Saint-Jacques sur le fond de tarte, puis couvrez-les avec les poireaux cuits. Recouvrez le tout avec l'appareil à quiche. Enfournez et faites cuire à 210 °C (th. 7) pendant 30 à 35 minutes.

Cake au tofu et olives à la farine de kamut®

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 50 minutes

200 g de farine de kamut®
200 g de tofu fumé
3 œufs
10 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g de tomme de chèvre
100 g d' olives noires et vertes
1 poivron rouge
1 cuillère à café de feuilles de romarin hachées
1 sachet de poudre à lever
Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez et découpez le poivron, faites-le revenir dans un peu d'huile.
3. Émiettez le tofu et mélangez avec les œufs, l'huile, la farine, le sel, le poivre, le romarin, la poudre à lever. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Dénoyautez les olives, découpez en cubes la tomme de chèvre.
5. Ajoutez à la pâte à cake, les olives, le fromage, le poivron.
6. Versez dans un moule à cake préalablement huilé et fariné.
7. Enfournez à mi-hauteur pendant 50 minutes.

Velouté de potimarron au basilic et à la farine de soja (sans gluten)

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

750 g de chair de potimarron
Basilic haché
2 cuillères à soupe de farine de soja
1 cube de bouillon de légumes
50 g de crème de soja liquide
2 pincées de muscade
Sel de l'Himalaya, poivre

1. Coupez la chair du potimarron en morceaux.
2. Jetez le cube de bouillon de légumes dans un litre et demi d'eau. Portez à ébullition.
3. Plongez le potimarron et laissez mijoter 15 minutes. Prélevez les morceaux de potimarron et mixez-les avec un peu du jus de cuisson.
4. Délayez la farine de soja dans 20 cl de jus de cuisson et ajoutez au bouillon avec le potimarron mixé. Mélangez pour homogénéiser.
5. Assaisonnez de muscade, sel et poivre selon les goûts.

Lasagnes d'endives aux farines de maïs et de blé

Pour 4 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 45 minutes

200 g de farine bise
200 g de farine de maïs
5 endives
100 g de champignons
2 oignons
20 cl de crème de soja
2 cuillères à soupe de tahin
1 cuillère à soupe de graines de sésame
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
Poivre

1. Mélangez les farines à de l'eau en quantité suffisante pour obtenir une pâte ferme.
2. Formez 8 lasagnes en rectangle au rouleau à pâtisserie.
3. Dans une cocotte, faites dorer dans l'huile de sésame les endives, les oignons émincés et les champignons coupés en morceaux.
4. Ajoutez la crème de soja et le tahin.
5. Dans une cocotte en terre cuite, alternez les couches de lasagnes et de garniture en terminant par une couche de garniture.
6. Parsemez de graines de sésame.
7. Enfournez et laissez cuire à 150 °C (th. 5) pendant 45 minutes.

Velouté de poireaux aux farines de seigle et d'avoine

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

3 beaux poireaux
1 échalote
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de farine de seigle
170
1 cuillère à soupe de farine d'avoine
75 cl d'eau
25 cl de boisson d'avoine

1. Lavez soigneusement les poireaux et coupez-les en petits tronçons d'environ 1 cm.
2. Épluchez et coupez grossièrement l'échalote.
3. Faites revenir échalote et poireaux 2 à 3 minutes dans l'huile d'olive, puis ajoutez 1 cuillérée à soupe de farine de seigle et 1 cuillérée à soupe de farine d'avoine.
4. Versez progressivement l'eau préalablement salée sur les légumes en délayant bien, puis ajoutez la boisson d'avoine.
5. Faites cuire le tout 20 minutes avant de passer au mixeur.
6. Servez chaud.

Tarte aux poireaux et au chèvre aux farines de riz et d'amarante et sa sauce au poivron (sans gluten)

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 35 minutes

250 g de pâte brisée : 200 g de farine de riz et 50 g de farine d'amarante
600 g de poireaux
200 g de fromage de chèvre mi-sec
2 œufs
25 cl de « lait » végétal au choix
1 cuillère à soupe de persil haché
Sel, poivre

Sauce au poivron :
2 poivrons rouges
200 g de feta
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).
2. Émincez les poireaux et cuisez-les à la vapeur.
3. Battez les œufs avec le « lait » végétal, le persil, sel et poivre.
4. Étalez la pâte sur un moule à tarte. Garnissez le fond avec les poireaux cuits, puis répartissez dessus le fromage de chèvre en fines lamelles et versez l'appareil à quiche.
5. Enfournez et faire cuire 30 à 35 minutes.
6. Consommez chaud.

Sauce au poivron

1. Faites griller les poivrons au four jusqu'à ce que la peau noircisse, puis enfermez-les dans un sac en plastique pendant quelques minutes.
2. Épépinez les poivrons et déposez-les dans un bol mixer.
3. Coupez la feta en morceaux et ajoutez-la aux poivrons.
4. Salez, poivrez et mixez en ajoutant l'huile comme pour une mayonnaise.
5. Vérifiez l'assaisonnement et mettez au frais en attendant de servir.

Cette sauce accompagnera délicieusement la tarte aux poireaux et au chèvre.

Panisse aux champignons de Paris à la farine de pois chiches (sans gluten)

Pour 6/8 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

250 g de farine de pois chiches
250 g de champignons de Paris
80 cl d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes
Sel, poivre

1. Découpez les champignons en lamelles puis faites-les « fondre » à feu très doux dans une casserole. Quand ils auront rendu tout leur jus, arrêtez la cuisson. Prélevez quelques lamelles de champignons et hachez-les finement pour obtenir environ 2 cuillères à soupe de champignons hachés.

Réservez.
2. Délayez le cube de bouillon de légumes dans l'eau chaude et ajoutez les champignons avec leur jus.
3. Dans une autre casserole, déposez la farine de pois chiches et versez-y progressivement le bouillon en délayant bien.
4. Ajoutez l'huile d'olive, les champignons hachés, salez, poivrez.
5. Placez la casserole sur le feu et faites épaissir pendant 10 minutes en remuant régulièrement
6. Versez la préparation dans un moule à cake.
7. Laissez reposer plusieurs heures dans un endroit frais pour une bonne prise. Coupez en tranches et poêlez avant de servir.

Blinis à la farine de lentilles (sans gluten)

Pour 3/4 personnes
Préparation : 10 minutes

350 g de farine de lentilles vertes
1/2 litre de boisson d'avoine
2 œufs
Sel, poivre

1. Délayez la farine de lentilles avec les œufs et la boisson d'avoine. Salez, poivrez.
2. Versez dans une poêle chaude huilée la quantité de pâte nécessaire pour obtenir un blini épais de 15 à 20 cm de diamètre.

Galettes de sarrasin (sans gluten)

Pour 3 personnes
Préparation : 15 minutes
Pause : 1 heure

250 g de farine de sarrasin
1/4 de litre d'eau
1/4 de litre de filtrat de soja (tonyu)
1 pincée de sel

1. Dans une jatte, déposez la farine, le sel et creusez au centre.
2. Délayez avec l'eau mélangée au filtrat de soja en versant progressivement de façon à éviter les grumeaux.
3. Laissez reposer 1 heure.
4. Cuisez comme les crêpes.

Crumble pomme, banane, noix, à la farine de maïs (sans gluten)

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

80 g de farine de maïs
250 g de bananes
250 g de pommes en quartiers
40 g de cerneaux de noix
35 g de ghee
30 g de sucre complet

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Épluchez et coupez les pommes en quartiers. Coupez les bananes en rondelles. Hachez grossièrement les noix.
3. Dans un petit plat à gratin, déposez les quartiers de pommes, les rondelles de bananes et les noix hachées.
4. Du bout des doigts, mélangez le ghee, la farine et le sucre de façon à obtenir une pâte sableuse. Répartissez ce mélange sur les fruits.
5. Faites cuire 20 à 25 minutes au four. Servez tiède.

Cake au thé vert et aux fruits rouges à la farine de petit épeautre

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes

160 g de farine de petit épeautre
80 g de ghee
3 œufs et 1 jaune
50 g de sucre
1 cuillère à café de thé vert en poudre (Macha)
100 g de framboises
100 g de myrtilles
1/2 sachet de poudre à lever

1. Dans une jatte, battez les œufs entiers avec le jaune et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Faites fondre le ghee, puis versez-le dans la préparation précédente. Mélangez.
3. Ajoutez la farine, la levure, le thé vert et les fruits. Mélangez le tout délicatement et versez la pâte dans un moule à cake huilé.
4. Enfournez et laissez cuire à 180 °C (th. 6).
5. Démoulez le cake aussitôt après cuisson et laissez-le refroidir avant de servir.

Tarte à la sève d'érable et fleur d'oranger aux farines d'avoine et d'orge

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes + 1 h de pose
Cuisson : 30 minutes

Pâte sablée :
100 g de farine d'avoine
100 g de farine d'orge
60 g d'amandes en poudre
2 œufs
150 g de margarine végétale
50 g de sucre complet
1 pincée de sel de l'Himalaya

Garniture :
2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
3 cuillères à soupe de sève d'érable
100 g d'amades en poudre
3 œufs
1 bol de fromage blanc à 0% de matière grasse

Préparation de la pâte sablée :

1. Mettez les œufs, le sel et le sucre dans un saladier et mélangez grossièrement avec une cuillère en bois.
2. Dans une jatte, travaillez la farine, les amandes et la margarine du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture « grains de sable ». Creusez au centre et versez-y le contenu du saladier.
3. Travaillez l'ensemble doucement jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Laissez reposer la pâte au frais pendant 1 heure.

Préparation de la garniture

1. Mélangez les œufs légèrement battus avec la sève d'érable et travaillez vigoureusement.
2. Ajoutez les amandes, le fromage blanc et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. Reprenez la pâte sablée, aplatissez-la au rouleau, puis étalez-la dans un moule à tarte.
5. Étalez la garniture sur la pâte.
6. Enfournez et laissez cuire 30 minutes. Servez froid.

Crêpes à la farine de riz (sans gluten)

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Pause : 1 à 2 heures

700 g de farine complète de riz
3 oeufs
80 g de ghee
1 litre de boisson soja/riz

1. Dans une casserole, chauffez 1/4 de litre de boisson soja/riz à une température suffisante pour y faire fondre le ghee. Déposez la farine dans un grand saladier et creusez au centre.
2. Cassez les œufs au-dessus. Mélangez en ajoutant petit à petit le contenu de la casserole, puis le reste de boisson soja/riz en remuant vigoureusement de façon à ne pas produire de grumeaux.
3. Travaillez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène (sa consistance doit être celle d'une huile épaisse), rajoutez un peu d'eau au besoin.
4. Couvrez et laissez reposer 1 à 2 heures.
5. Pour la cuisson, utilisez une crêpière plate bien chaude (graissée si nécessaire) et un râteau en bois pour étaler la pâte uniformément et obtenir une épaisseur régulière.

Crêpes à la farine de châtaigne (sans gluten)

Pour 3/4 personnes
Préparation : 10 minutes

350 g de farine de châtaignes
1/2 l de boisson de riz
1 œuf

1. Tamisez la farine de châtaignes au préalable afin de prévenir la formation de grumeaux dans la pâte.
2. Dans une jatte, mélangez la farine et l'œuf puis délayez en ajoutant peu à peu la boisson de riz.
3. Cuisez comme pour des crêpes ordinaires sur une galetière chaude huilée.

Cookies à la farine de maïs, aux flocons d'avoine, aux raisins secs et au chocolat

Pour 5 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 12 minutes

220 g de farine de maïs
50 g de sucre complet
5 g de vanille naturelle en poudre
1/2 sachet de poudre à lever
1 œuf
50 g de margarine végétale
2 tasses de flocons d'avoine
1,5 tasse de raisins secs
1 tasse de « lait » végétal au choix
110 g de pépites de chocolat noir
1 pincée de sel de l'Himalaya

1. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre, la vanille et le sel.
2. Dans un bol, battez l'œuf et ajoutez-y la margarine fondue et la tasse de lait végétal.
3. Versez cette préparation dans le saladier de farine. Mélangez à la spatule puis à la main.
4. Ajoutez les flocons d'avoine et les raisins secs puis les pépites de chocolat et mélangez de nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
5. Façonnez des rondelles d'environ 5 cm de diamètre et de 1 cm d'épaisseur et disposez-les sur une plaque à pâtisserie.
6. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire pendant 10 à 12 minutes.
7. Sortez la plaque du four et laissez refroidir sur une grille.

Crêpes à la farine de millet (sans gluten)

Pour 3 personnes
Préparation : 15 minutes
Pause : 1 heure

350 g de farine complète de millet
2 oeufs
4 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
1/2 litre de boisson de riz

1. Disposez la farine dans un saladier, creusez un puits et cassez les œufs au-dessus. Ajoutez l'huile et mélangez en ajoutant peu à peu la boisson de riz.
2. Travaillez bien la pâte . Couvrez et laissez reposer 1 heure.
3. Cuisez sur crêpière plate bien chaude (graissée au besoin). Utilisez un râteau en bois pour étaler la pâte.

Gâteau léger aux poires, aux farines d'orge et de petit épeautre

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 50 minutes

90 g de farine d'orge
90 g de farine de petit épeautre
125 g de tofu
1 dl de crème liquide de soja
4 poires
80 g de sucre complet
3 œufs
1 cuillère à soupe de raisins secs
3 pincées d'amandes effilées
1/2 sachet de poudre à lever

1. Préchauffez le four sur à 180 °C (th. 6).
2. Huilez et farinez le moule à cake.
3. Émiettez le tofu et mixez avec la crème liquide de soja. Réservez.
4. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel fin. Réservez au frais.
5. Battez le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le tofu mixé, les farines, la levure, puis incorporez délicatement les blancs en neige.
6. Pelez les poires et découpez-les en huit dans le sens de la longueur. Incorporez-les délicatement à la préparation et ajoutez les raisins secs.
7. Versez dans le moule et saupoudrez la surface d'amandes effilées.
8. Enfournez et laissez cuire à 180 °C (th. 6) pendant 50 minutes. La cuisson est terminée quand la pointe d'un couteau ressort sèche du gâteau.

Tentation au chocolat à la farine de quinoa (sans gluten)

Pour 6/8 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

80 g de farine de quinoa
200 g de chocolat noir à 70%
4 œufs
100 g de ghee
80 g de sucre intégral

1. Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Ajoutez le ghee et mélangez.

3. Dans un saladier, battez les œufs et le sucre, puis ajoutez la farine et homogénéisez. Versez la préparation de ghee et chocolat fondus puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Versez dans un moule à manqué huilé et fariné.
5. Faites cuire environ 25 minutes en ajustant le temps de cuisson pour obtenir un cœur plus ou moins fondant.

Financiers à la farine de riz (sans gluten)

1 moule à financier : 6 pièces
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

50 g de farine de riz
50 g de poudre d'amande
80 g de sucre complet
40 g de ghee
4 blancs d'œufs
6 pincées de vanille en poudre
Sel

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6 - 7).
2. Dans une jatte, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, la farine, la vanille.
3. Faites fondre le ghee dans une casserole et ajoutez-le à la préparation précédente. Bien mélanger.
4. Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel puis incorporez-les délicatement à la pâte.
5. Versez dans les moules préalablement huilés et enfournez 15 à 20 minutes.
6. Démoulez à chaud et laissez refroidir.

Tables d'équivalences

Equivalences températures		
Thermostat	Degrés Celsius	Degrés Farenheit
5	150 °C	300 °F
6	180 °C	320 °F
6-7	200 °C	390 °F
7	210 °C	410 °F
7-8	230 °C	440 °F
8	250 °C	480 °F

Equivalences poids		
g (grammes)	lb (livres)	oz (onces)
50	0,11	1,76
100	0,22	3,53
200	0,44	7,05
250	0,55	8,82
300	0,66	10,58
400	0,88	14,11
500	1,1	17,64
600	1,32	21,16
700	1,54	24,69
750	1,65	26,46
800	1,76	28,22
900	1,98	31,75
1000	2,2	35,27

Bonnes adresses

Minoterie Dupuy-Couturier
(voir interview dans ce livre)
www.minoteriedupuycouturier.fr

Priméal
www.euro-nat.com/fr/primeal.html

Les Moulins d'Alma
(moulins à céréales)
www.alma-moulins.com

Nutrition bio
Alimentation bio vivante, sans gluten et sans produits laitiers
www.pointinfobio.com

Dans la même collection

Du sirop d'érable au sirop de riz
Miels bio
Des sucres complets aux fruits séchés
Chocolat bio
Tartes printanières
Tartes d'été
Tartes d'automne et d'hiver
Pains maison
Galettes végétales
Les riz bio
Toutes ces huiles
excellentes pour la santé
Vinaigres
Graines germées
Epices et herbes
Mangez des fleurs